体重

体重とは

測定された身体（カラダ）の重さです。

ワンポイントアドバイス

健康管理・身体（カラダ）管理の基本です。
体重は 1 日 1kg 前後も変化するので、その推移をみるには同一条件下で測定することが重要です。
体重異常の判定に BMI がよく用いられます。自分の適正体重を確認することから始めましょう。

体重の目安

BMI の逆算より、「標準体重」、「理想体重（美容体重）」が決まります。日本肥満学会では、BMI=22 を標準体重としています。

- 標準体重　　＝身長（m）×身長（m）× 22
- 理想体重（美容体重）　＝身長（m）×身長（m）× 20

体組成

体組成とは

体脂肪、筋肉、骨、水分など身体を構成する組成分のことです。
本機では、「生体電気インピーダンス法（BIA 法）」を利用して体組成を推測しています。
BIA 法（Bioelectrical ImPedance Analysis）は、生体内に微少な電流を流して、筋肉や水分または脂肪内の電気抵抗（インピーダンス）を測定して体組成を推測する方法です。また、登録いただいた「身長」、「年齢」、「性別」から各測定項目の推測を行っています。電流は非常に微弱であり、身体への刺激はなく、安全にお使いいただけます。

■ 注　意 ■

本機のご使用の前に、「安全上のご注意」（☞ P.2）をよくお読みください。
高精度な制御や微弱な信号を取り扱う電子機器の近くでは、本機の電源スイッチを OFF に合わせてください。

体脂肪率

体重に対して体脂肪の重量がどれだけあるかを割合（%）で示したものです。
体脂肪率は、一日のうちで変動が大きいので、測定する条件（時間·食事前後、排便前後、入浴前後など）をなるべく一定にして測定してください。そして、細かい測定結果に一喜一憂せず、週単位等の期間を通じて変化を見てください。

ワンポイントアドバイス

体脂肪は、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に大別できます。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて「つきやすいけれども、減らしやすい」脂肪です。食事や身体活動などの生活習慣の改善で減らすことが可能です。特に、体脂肪率が高い場合（男性 20% 以上、女性 30% 以上）、内臓脂肪レベル（☞ P.54）の測定も参考にしてみましょう。

BMI

肥満度を判定する目安には、BMI がよく用いられます。体格を数値で表す指標です。
「Body Mass Index」の略で、「体重（kg）／（身長（m）×身長（m））」で計算されます。
標準体重の BMI 22 が、最も疾病が少ないとされています。自分の適正体重を確認することから始めましょう。日本肥満学会では、BMI=22 を標準体重としています。

・標準体重 = 身長（m）×身長（m）× 22

BMI の計算例
身長 165cm、体重 60kg の場合
60 ÷（1.65 × 1.65）= 22.03

ワンポイントアドバイス

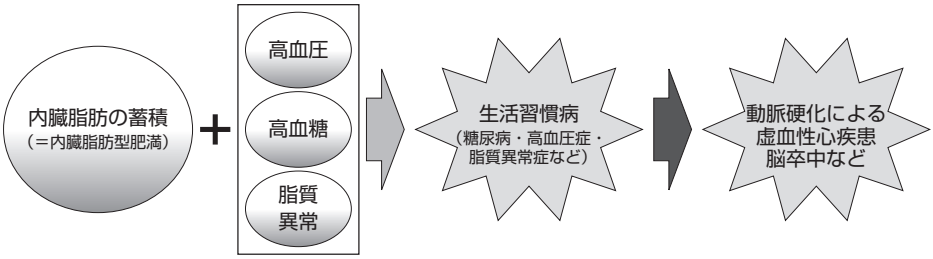
体重は、1 日の中で 1 kg 前後、変化する場合があります。測定する時間や食事の前後など同一条件下で測定することをお勧めします。
BMI は身長と体重から単純に計算された数値ですので、BMI だけでは筋肉や脂肪の量は判断できません。一般的には BMI と肥満度は比例しますが、筋肉が特に多い男性では、BMI が高くなることがあり、逆に BMI が低い女性では、体脂肪率が高くなる（隠れ肥満）ことがあります。BMI と共に、体脂肪率や骨格筋レベルもチェックする必要があります。

内臓脂肪

内臓脂肪はおなかの内側に該当する腹腔内についた脂肪のことです。
一見スリムな人でも「かくれ内臓脂肪型肥満」のことがあります。皮下脂肪とは違い、外からは見えません。
BMI 25 以上、内臓脂肪レベル 10 以上で内臓脂肪型肥満の疑いがあります。

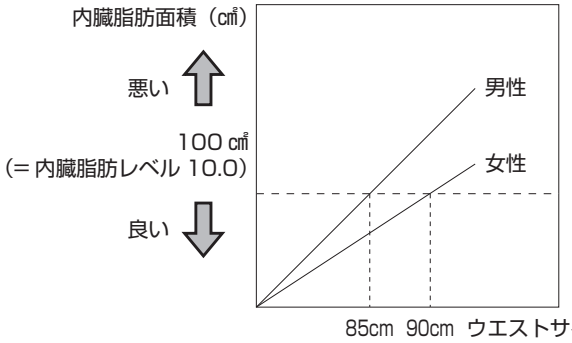
日本人の死因の 2/3 を占めている生活習慣病に悪い影響を与える一因が、「内臓脂肪」であり、過剰にたまった状態である「内臓脂肪型肥満」を基盤に「高血圧、高血糖、脂質異常」が重複している状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と言います。メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと生活習慣病を発症し、虚血性心疾患、脳卒中、などの重症化に至ることで生活機能の低下を招きます。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
内臓脂肪の蓄積に加えて、下記 3 項目のうち 2 つ以上あてはまると、メタボリックシンドロームとされます。



「高齢者の医療の確保に関する法律」によって、平成 20 年 4 月から生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した新しい健診・保健指導が始まりました。

メタボリックシンドロームの判断基準とされるウエストサイズは、男性：85cm 以上、女性：90cm 以上とされています。このウエストサイズの場合、腹部 CT スキャンによる内臓脂肪面積が約 100㎠以上に該当するとされています。
内臓脂肪面積の 100㎠（＝内臓脂肪レベル 10.0）を中央値として、それより低い場合は「少ない」、それより高い場合は「多い」とされています。



メタボリックシンドローム診断基準検討委員会（2005）. メタボリックシンドロームの定義と診断基準. 日本内科学会雑誌, 94 号 , P.188-P.203.
（厚生労働省健康局：関係学会におけるガイドラインの抜粋）より

ワンポイントアドバイス

内臓脂肪を減らすには、食べ過ぎやお酒の飲み過ぎを控えること、適度な運動を継続することによる生活習慣を改善することが勧められています。毎日 10 分からの有酸素運動から始めてみましょう。苦しくならない程度の早歩きでも立派な有酸素運動です。

本機に表示される数値の見かた			
	やせ型	標準体型	肥満型
体脂肪率（男性）	～ 9.9%	10% ～ 19.9%	20% ～
体脂肪率（女性）	～ 19.9%	20% ～ 29.9%	30% ～
BMI	～ 18.4	18.5 ～ 24.9	25 ～
内臓脂肪レベル（1 レベル= 10㎠）※ 1	～ 10.0		10.5 ～

※ 1：内臓脂肪面積を表しています。

基礎代謝

人が生きていくために最低限必要となるエネルギーのことです。
1 日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝は約 70% を占めています。
体重 1kg あたりの基礎代謝量は、年齢とともに低下していきます。また、男性は女性より筋肉量が多いので、女性より基礎代謝量は高くなっています。

ワンポイントアドバイス

基礎代謝が高いと、安静にしているときでも消費エネルギー量が多いので、「太りにくい身体」であり、低いと、「太りやすい身体」であるといえます。基礎代謝量は、筋肉量が多いほど高くなります。たんぱく質不足にならないように、バランスのよい適量の食事に加え、定期的に運動を続けることで、筋肉量を維持することができます。さらに筋力トレーニングなどを加えることも基礎代謝維持に効果が期待できます。

骨格筋（体を動かす筋肉）レベル

骨格筋は、骨格を動かす筋肉のことで、骨格とともに意識的に動かせる筋肉のことです。
骨格筋レベルは、体重に対して骨格筋の重量の目安をレベルで示したものです。

ワンポイントアドバイス

トレーニングやスポーツなどの運動を継続的に行うことで、骨格筋量は増えます。
特に筋肉を力強く動かすような運動（筋力トレーニング）と食事による適切な栄養摂取が効果的です。
「標準」～「高い」（レベル：4 ～ 10）の範囲が健康かつ活動的な生活を送る目安になります。

骨レベル

体重に対して骨の重量がどれだけあるかをレベルで示したものです。
骨量は年齢と共に変化します。人生の中で最も高い骨量に到達する年齢は、女性でおおよそ 18 歳前後、男性で 18 ～ 20 歳頃であると推測されています。その後は、男女とも骨量は除々に減少します。

ワンポイントアドバイス

カルシウムやたんぱく質不足にならないように、バランスのとれた食生活・適度な運動・適度な日光浴を心がけましょう。ことに女性では閉経期に急速に骨量が減少しますので、骨粗鬆症予防のために、思春期から骨の貯金をしておくことが大切です。
「標準」～「高い」（レベル：4 ～ 10）の範囲が健康かつ活動的な生活を送る目安になります。

水分量

身体の水分量が体重に占める割合（%）の数値です。血液、リンパ液、細胞液などから水分は構成されています。筋肉には水分が多くふくまれるため、脂肪量が多い女性に比べると、筋肉量が多い男性の方が高くなる傾向があります。体内総水分量は、健康な成人では体重の 60% 前後（男性 60%、女性 55%）で、60 歳以上になると 50% 前後（男性 55%、女性 50%）まで低下します。

身体の中で完全に、吸収、拡散されるまで電気抵抗値には反映されませんので、飲んだ分がすぐに体水分量として測定されるわけではありません。また、測定結果による脱水症や浮腫の判定はできません。

ワンポイントアドバイス

毎日適切に水分を摂ることが大切です。大量の汗をかいたときなどは、より多くの水分を摂取することを心がけましょう。
身体の水分量の不足は、熱中症など死に至る危険な状態を招くことがあります。また脱水状態が続くと、血液の粘性が高まるので、高血圧、高血糖、脂質異常のある方は、特に注意が必要です。

身体年齢

体組成の測定値の結果をもとに身体の年齢として示したものです。

ワンポイントアドバイス

本機で測定した各体組成データを総合的に判定した身体年齢ですので、実年齢との差異は身体の若々しさや健康度の目安となります。主に、筋肉量と基礎代謝との関係性が深く、基礎代謝が高いほど、身体年齢は実年齢よりも若くなる傾向があります。